

10かつ

こんだてよていひょう



2024年度
大分県立大分支援学校

日 曜日	曜 日	お 膳	し ょく 主 食	ぎ ゆう 牛 乳	し ょく 主 菜・ 副 菜	お も ろ し ょく 主 な 食 品 と そ の 働 き			エ ネルギー kcal	たん ぱく 質 g
						ち く 血 肉 を つ く る	あ つ か ら 熱 や 力 と な る	か ら だ を ち や う し ど の 体 の 調 子 を 整 え る		
1	火	○	ごはん	牛乳	のっぺいじる ねぎしおぶたどん かいそうサラダ	きゅうにゅう とりにく わかめ ツナ	ごはん さといも かたくりこ さとう マヨネーズ	だいこん にんじん ねぎ かぼす しいたけ もやし こんにゃく きゃべつ ほうれんそう	kcal 689 595	g 29.3 25.5
2	水		ごはん	牛乳	こめこシチュー さかなのカレームニエル きゃべつとりんごのサラダ	きゅうにゅう ぶたにく たら ハム	パン こむぎこ じゃがいも バター クリーム あぶら	にんじん たまねぎ しめじ コーン キャベツ りんご パセリ	kcal 652 564	g 32.4 28.0
3	木	○	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに はるさめサラダ ひじきふりかけ	きゅうにゅう とうふ ぶたにく ちくわ ハム ひじき	ごはん あぶら さとう はるさめ ごま	しいたけ にんじん たまねぎ だいこん キャベツ こまつな もやし	kcal 645 559	g 29.6 25.7
4	金	○	ごはん	牛乳	とうのすましじる さけのもみじやき やさいのからしあえ	きゅうにゅう とうふ わかめ さけ ちくわ	ごはん さとう マヨネーズ	にんじん ねぎ えのきたけ こまつな もやし	kcal 641 555	g 32.4 28.0
7	月	○	ごはん	牛乳	なかよしうどん かぼちゃフライ とうふとやさいのごまサラダ	きゅうにゅう とりにく かまぼこ あけ わかめ とうふ	ごはん うどん あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし しいたけ ほうれんそう きゃべつ	kcal 678 586	g 24.4 21.4
8	火	○	ごはん	牛乳	さつまじる あかうおのにつけ くきわかめのきんぴら	きゅうにゅう とうふ あけ あかうお みそ くきわかめ ちくわ	ごはん さつまいも さとう あぶら	にんじん ねぎ はくさい ごぼう しいたけ いんげん こんにゃく	kcal 636 551	g 33.6 29.0
9	水		ごはん	牛乳	ポトフ ハニーマスタードチキン きりほしだいこんのマヨサラダ	きゅうにゅう ウインナー とりにく ツナ	パン じゃがいも はちみつ マヨネーズ	にんじん きゃべつ たまねぎ きりほしだいこん こまつな コーン	kcal 636 551	g 33.1 28.6
10	木	○	ごはん	牛乳	パンネのクリームに ブルーベリーいりヨーグルト	きゅうにゅう ぶたにく バーコン ヨーグルト	ごはん バター あぶら クリーム パンネ	にんじん たまねぎ コーン こまつな ブルーベリー アロエ	kcal 685 592	g 21.2 18.8
11	金		ごはん	牛乳	はるさめのスープ トリニータどん うましおひじき	きゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき あけ	ごはん かたくりこ こむぎこ さとう あぶら はるさめ	にんじん きゃべつ しいたけ いら ほうれんそう たまねぎ いんげん	kcal 703 30	g 23.6 20.7
14	月		スポーツの日							
15	火		ごはん	牛乳	こまつさんのカレー コールスローサラダ	きゅうにゅう ぶたにく ハム	ごはん じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ コーン とまとみずに きゃべつ りんご	kcal 657 569	g 23 20.2
16	水		ごはん	牛乳	ポークビーンズ ごぼうサラダ	きゅうにゅう ぶたにく だいす ハム	パン あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう とまとみずに きゃべつ コーン	kcal 677 585	g 29.9 26.0
17	木	○	ごはん	牛乳	とうがんのスープ ポテトとおこめやさしみカツ なし	きゅうにゅう ぶたにく たまご さしみカツ	ごはん あぶら	とうがん にんじん しいたけ ねぎ なし	kcal 679 587	g 27.3 23.8
18	金	○	ごはん	牛乳	くろめのみそじる さばのみそに もやしのごますあえ	きゅうにゅう くろめ あけ とうふ みそ さば	ごはん さとう あぶら ごま	だいこん にんじん しいたけ ねぎ もやし こまつな	kcal 679 587	g 31.2 27.1
21	月		ごはん	牛乳	わんたんスープ フルーツのジュレあえ	きゅうにゅう ぶたにく わんたん	ごはん あぶら マヨネーズ	コーン たかなづけ ねぎ きゃべつ にんじん もやし きくらげ バイン みかん	kcal 667 577	g 23.4 20.6
22	火	○	ごはん	牛乳	すきやきに てづくりおほか おおいだっこヨーグルト	きゅうにゅう きゅうにく ぶたにく とうふ かつおぶし	ごはん さとう はるさめ ごま	にんじん はくさい だいこん ねぎ こんにゃく	kcal 710 613	g 30.8 26.7
23	水		ごはん	牛乳	とりにくのかぼすマーメレードやき やさいスープ ABCサラダ	きゅうにゅう とりにく ハム バーコン たまご	パン マカロニ マーメレード あぶら	たまねぎ にんじん きゃべつ コーン かぼすじる はくさい	kcal 780 671	g 35.5 30.6
24	木	○	ごはん	牛乳	けんちんじる ちくわのカレーあけ しそあじひじき	きゅうにゅう とうふ とりにく ちくわ ひじき	ごはん さといも こむぎこ あぶら	にんじん ごぼう しいたけ はくさい ねぎ	kcal 641 555	g 24.2 21.2
25	金	○	ごはん	牛乳	じゃがいものみそじる ぶりのおろしに きりほしだいこんのいために	きゅうにゅう ぶり あけ わかめ みそ さつまあげ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	きゃべつ にんじん ねぎ しいたけ きりほしだいこん いんげん こんにゃく	kcal 624 541	g 30.6 26.6
28	月	○	ごはん	牛乳	うおそうめんじる おおざいふうまつかぜやき きゃべつのおこうじあえ	きゅうにゅう とうふ うおそうめん ぶたにく みそ	ごはん パンこ さとう ごま	にんじん えのきたけ ねぎ しいたけ みかん きゃべつ	kcal 623 540	g 29.3 25.5
29	火	○	ごはん	牛乳	にくじゃが きゃべつのかぼすあえ みかん	きゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ いんげん きゃべつ コーン かぼすじる みかん	kcal 656 568	g 28.3 24.6
30	水		ごはん	牛乳	かぼちゃのポタージュ てりやきパティ きゃべつのおもみ マヨネーズ	きゅうにゅう てりやきパティ バーコン	パン さとう バター マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゃべつ かぼすじる かぼちゃ	kcal 656 568	g 28.3 24.6
31	木	○	ごはん	牛乳	はるさめスープ だいがくいも やさいのこんぶあえ	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ こんぶ	ごはん あぶら はるさめ さとう さつまいも	にんじん たまねぎ しいたけ きゃべつ もやし	kcal 629 545	g 20.7 18.3

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

からだ
体がよろこぶよ... ~秋においしいものを味わおう!~

- 大分支援学校のみなさんに季節の旬のおいしいもの、大分県のおいしいものをたくさん味わってもらいたいと思っています。今月も、かぼちゃ、にんじん、かぼす、さといもなど秋の味覚が登場します。
- 毎月、食育の日（19日）前後に「さわやかだ献立」を取り入れていきます。
小児生活習慣病予防のために和洋女子大学の原光彦先生が提唱されたものです。
さ（さかな）、わ（和食）、や（やさい）、か（海藻）、だ（だいず・だし）たっぷりです。



しょく

食のおたより

2024. 10

こんにちは！ すこしずつですが、すずしくなってきましたね。
あさ、ひんやりした空気をすいこむと きもちよいです。
そして、〇〇ごはんを食べて、からだをぽかぽかげんきにしていあげましょうね。

へえ～

〇〇ごはんは…そう！ あさごはんです



がつ しょうがくぶ
9月に小学部のみなさんに あさごはんのひみつを話しました。
からだをぽかぽかにしてくれます。ぽかぽかになるとげんきになります。

朝ごはんのひみつは① ② ③ の3つ！



つくってみませんか？



いろいろな たべもので、からだぜんたいが

★ きりぼし大根の甘から弁

晩ご飯に作って、のこりを朝ごはんに食べても！
手軽に作れますよ。

材料（給食の4人分☆）

- 切干大根 20g
- ぶたひき肉 150g
- にんじん 20g（1/4本）
- あぶら 小さじ1
- さとう 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 水 大さじ1
- かたくり粉 小さじ1

作り方

1. 切干大根はさっと洗って、水に10分ほどつけ、もどします。しぼります。
2. にんじんは、千切りにします。玉ねぎはうす切りにします。
3. なべか、フライパンを温め、あぶらをしき、豚肉、にんじん、玉ねぎをよく炒めます。切干大根、まわし水（野菜がひたひたにつかるくらい）をいれます。
4. 野菜が煮えたら調味して、大さじ1の水でといたかたくり粉を入れます。
5. ごはんにかけて食べます。



ごはん



ぶたにく



やさい

